

Медитация - да видим невидимото (Meditation - To See the Unseen)

„Развийте интуицията си така, че промените в идните години да са подходящи за вас.“

Йоги Баджан



Гуру Дев Сингх, Учителят на Сат Нам Расаян, казва за тази медитация: *„Това е майсторска медитация. Това е може би една от най-добрите медитации на всички времена. Правих я всеки ден в продължение на осем години... Тя ви помага да дефинирате детайлите. Това може да е една от най-бързите техники за интуитивно виждане, визуално интуитивно преживяване.“*

1.

Поза: Седнете в лесна поза с дясната ръка протегната напред, успоредна на пода с изпънат лакът, но не заключен. Дланта на дясната ръка е обърната нагоре и леко свита като чашка, сякаш ловите дъжд.



Left hand mudra

Лявата ръка е в Сурия мудра (Surya Mudra) - безименния пръст докосва палеца, с лакът отстрани на тялото. Дланта е обърната напред и сочи нагоре.

Очи: Затворете очи и се съсредоточете върху върха на брадичката. Силно притиснете върха на езика към небцето зад зъбите.

Мантра: Пейте наум **Уахе(й) Гуру (Wahe Guru)**.

Йоги Баджан казва, че Уахе(й) Гуру (Wahe Guru) е мантрата на хипофизната жлеза / Аджна.

Дишане: Дишайте бавно, осъзнато и дълбоко.

Време: Практикувайте за **11 минути**.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха си 15-20 секунди, докато протягате дясната си ръка напред и стягате всеки мускул в тялото си. Издишайте топовно. Повторете тази последователност още два пъти. Отпуснете се.

2. Отпуснете се и си дайте 5 минути, за да се върнете към нормалното съзнание. Говорете, не медитирайте.

Чрез тази медитация мозъкът ще създаде своя собствена форма на морфин, за да даде на тялото издръжливост. Метаболизмът ще се промени, жлезите ще секретират, нервната система ще се укрепи и мозъкът ще се обнови.

Правете тази медитация 120 дни непрекъснато, без почивка, по едно и също време всеки ден. Изберете определено време, за да я правите всеки ден, така че да можете да установите връзка между вашето автоматично производство на енергия и повишеното производство на енергия, което тази медитация дава възможност на тялото ви да произвежда. Трябва да установите редовен ритъм на практиката.

С течение на времето вашата автоматична система ще се хармонизира и ще поеме подобрената производителност, установена от медитацията. Това ще промени метаболизма ви. Ще настрои ендокринната ви система.

Йоги Баджан казва за тази медитация: *„Ще видите Невидимото до известна степен. Ще чуете Нечуваното до известна степен. Ще познаете Непознатото до известна степен.“*

За да получите тройния ефект от тази медитация, добавете две неща към горните инструкции. Свийте езика си назад към горната част на небцето и мислено възкликвайте Уахе(й) Гурю (*Wahe Guru*).

Ако практикувате по този начин, трябва да имате някой наоколо, за да ви провери и да се увери, че не се отнасяте в медитацията.

От: Self Experience Manual